

Ein Tausendsassa nicht nur im Februar

HEILKUNDE Wer genug hat vom Winter, kann sich einen wärmenden Engelwurz-Tee zubereiten. Dieses Heilkraut stärkt zudem die Verdauung und bringt Lebensfreude.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR*
wissen@luzernerzeitung.ch

Bis zu zwei Meter hoch, hie und da auch bis zu drei, wächst Angelica archangelica – das allgemein als Arznei-Engelwurz bekannte Heilkraut. Seine Höhe ist imposant, weshalb es an seinem Ursprungsort, den skandinavischen Ländern, schon früh als Kulturpflanze geschätzt wurde – in Island schützte man das Kraut sogar gesetzlich. In Grön-



land ist es mit allen Pflanzenteilen auf dem Speiseplan: mit Blättern, Samen, Wurzeln. Das macht Sinn, enthält die Pflanze doch viel Vitamin C und wird in Norwegen gegen Skorbut empfohlen. Ihr Wirkungsspektrum soll aber noch viel grösser sein: Hält man sich an das Wort von John Parkinson, Hofapotheker des englischen Königs Jakob I., dann ist Angelica gar das beste aller Heilmittel.

Heute eher selten

Das war 1629. Heute sieht man die Angelica oder Arznei-Engelwurz eher selten, höchstens in verwilderten Formen. Man trifft die Pflanze meist an feuchten Stellen in tonreicher Erde an. Wer nicht hundertprozentig sicher ist, dass es sich um die Angelica handelt, sollte die Finger von seinem Fund lassen: Der giftige Wasserschierling sieht der Angelica zum Verwechseln ähnlich und führt zu Atemstillstand und Tod.

Doch auch die Arznei-Engelwurz, die der Legende nach vom Erzengel Michael der Welt geschenkt wurde, ist nicht ganz ungefährlich: Sie enthält reichlich Furocumarine und führt bei sensitiven Personen nach Berührung zu erhöhter Sensibilität gegenüber Sonnenlicht, was zu Verbrennungen der Haut bis hin zu Krebs führen kann.

Ausserdem wirken starke Dosen emenagog, sprich, es kommt zu Schwangerschaftsabbrüchen, und tatsächlich wurde die Pflanze zu diesem Zweck auch hie und da genutzt. Ebenfalls enthält sie Cumarine, die das Blut verdünnen: Eine allzu lange Einnahme kann in bestimmten Fällen zu inneren Blutungen führen.



Die Angelica archangelica (Arznei-Engelwurz) wächst an feuchten Stellen. Auf gar keinen Fall sollte man sie mit dem äusserst giftigen Wasserschierling verwechseln, der fast gleich aussieht.

Bild pd

Nur unter ärztlicher Aufsicht

Hingegen tauchten 1974 in der französischen Presse Wunderberichte über einen gewissen Annibal Camou auf, einen Soldaten des 17. Jahrhunderts. Unglaublich lange soll er gelebt haben: Erst mit 121 Jahren habe er 1759 das Zeitliche gesegnet. Warum er so alt geworden sei: Er habe täglich auf einer Angelica-Wurzel herumgekaut. Auch wenn das stimmen sollte: Wer Angelica in welcher Form auch immer – ob Tee, Tinktur, Wurzelkauen – regelmässig einnimmt, sollte dies nur unter Aufsicht eines Heilpraktikers oder Arztes tun.

Berühmt wurde das Heilkraut aber noch früher. Insbesondere während der Zeiten, da die Pest in Europa wütete, stärkte Angelica archangelica ihren Ruf als wunderbares Heilmittel: Paracelsus und Lonicerus wiesen auf Wirkungen gegen die Pest hin. 1665 veröffentlichte das Londoner «College of Physicians», sozusagen die Londoner Ärztekammer, ein Rezept, das zweimal täglich Pest-

infizierten gegeben wurde: das «The King's Majesty's Excellent Recipe for the Plague», bestehend aus Melasse, Muskatnuss und Angelica.

Wie dem auch sei: Angelica archangelica heisst übersetzt erzengelhafter Engel. Auch in ihrem deutschen Namen

Eine Angelica-Wurzel unter dem Kopfkissen hilft gegen Ängste in der Nacht.

kommt der Engel vor: Engelwurz. Andere Namen sind Brust-, Zahn- und Giftwurz. Allen gemeinsam ist die Wurzel. Sie ist es auch, die in erster Linie genutzt wird. Vorsichtig wird sie ausgegraben, im Herbst, nach der Blüte, und genauso vorsichtig wird sie getrock-

net. Nicht schnell im Ofen, sondern ganz langsam, so dass sich die ätherischen Öle nicht zu stark verflüchtigen. Ist die Wurzel trocken, lassen sich aus ihr Aufgüsse und Tinkturen machen.

Heute verschreiben Therapeuten verschiedenster Richtungen Angelica archangelica bei verschiedensten Indikationen. So, wenn sie auf die Verdauung einwirken möchten: Angelica fördert die Magensäfte, treibt die Galle an. Das bringt Appetit und hilft bei Verstopfung. Man muss nur einmal auf einer Wurzel kauen, und schon merkt man, wie der Speichel zu fließen beginnt und der Hunger kommt. Ausserdem ist Angelica blähungs- und gärungswidrig. Gemischt mit allerlei verschiedenen Kräutern, wirkt sie im «Schwedenbitter» als Digestif und aromatisiert auch Vermouth und Chartreuse.

Angelica löst Krämpfe

Ebenfalls löst Angelica Krämpfe. Sie lindert Magen-Darm-Krämpfe und

wirkt auch auf die Atmung ein: bei Erkältungen fördert sie das Abhusten und den Auswurf. Dazu soll sie fiebersenkend, schweisstreibend und antiseptisch wirken. Die europäische Volksmedizin setzt Angelica auch bei Erkrankungen der Niere und der ableitenden Harnwege ein sowie bei neuralgischen und rheumatischen Beschwerden. Die indische Medizin des Ayurveda verschreibt sie ebenfalls bei Rheuma sowie bei unregelmässigen Monatsblutungen, Kopfweh und Arthritis. Die Homöopathie nutzt sie bei Verdauungsproblemen.

Von innen wärmend

Als Therapeutin der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) setze ich Angelica immer ein, wenn es darum geht, von innen heraus zu wärmen. Durch die Art unserer Ernährung, auch durch unser kalt-feuchtes Wetter, sammelt sich Kälte an, Nahrung wird nicht mehr richtig verdaut, es kommt zu Magen- und Darmproblemen. Das Heilkraut wärmt das Innere, was für die Verdauung aus TCM-Sicht wichtig ist. Dazu löst es sogenannte Schleim-Kälte auf und eliminiert sogenannte Wind-Kälte – was bei Husten mit weissem und zähem Schleim, bei Erkältungen und Bronchitis hilft.

Scharf und leicht süss

Nicht nur deswegen ist Angelica für mich das perfekte Februar-Kraut. Jetzt, da die Tage länger werden, merkt man, wie satt man den Winter hat und sich nach Sonne sehnt. Da hilft Angelica mit ihrer aromatischen Schärfe und leichten Süsse, Erholung zu finden. Oft vertreibt Angelica den Frust aufgestauter Emotionen, mildert Stress und Überforderung. So zwingt bereits das Tee-Rezept zu Ruhe: Für eine Tasse lässt man zwei bis drei Teelöffel der getrockneten Wurzel 10 bis 15 Minuten leicht köcheln. Die Wurzel sollte aus der Apotheke besorgt, und täglich sollten nicht mehr als drei Tassen getrunken werden – nicht länger als zwei bis drei Wochen am Stück.

Und vielleicht ist Angelica ja mehr als ein Februar-Heilkraut, eines für unsere Zeit. Rita Traversier weist in ihrem Buch «TCM mit westlichen Pflanzen» auf die Vielfalt von Angelica archangelica hin: Das Heilkraut stärkt die Verdauung, hilft gegen Umwelt- und Genussmittelgifte, stärkt das Gehirn und hilft, Urvertrauen aufzubauen. Dazu passt auch ein anderer Hinweis: Wer Kinder hat, die in der Nacht unter Ängsten leiden, darf ihnen eine getrocknete Angelika-Wurzel unter das Kopfkissen legen.

HINWEIS

* Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin unter anderem des 5-Elemente-Kochbuches «EssenZ aus der Küche»: www.heilpraktikerschule.ch

Seltene Krankheiten führen zu haufenweise Problemen

GESUNDHEIT Morgen ist der internationale Tag der seltenen Krankheiten. Selten tönt im Zusammenhang mit Krankheiten zwar eher positiv. Doch rare Krankheiten haben für Betroffene grosse Nachteile.

pd/bkn/sda. Seltene Krankheiten sind häufig. In der Schweiz leiden ebenso viele Menschen an seltenen Krankheiten wie an Diabetes. Zwar ist jede für sich genommen durchaus selten, aber es gibt insgesamt viele davon. Schätzungen gehen von 6000 bis 8000 aus (davon sind etwa 80 Prozent genetischer Natur). Obwohl eine Krankheit erst als selten gilt, wenn sie weniger als 1 von 2000 Personen betrifft, sind 6 bis 8 Prozent der Bevölkerung von mindestens einer seltenen Krankheit betroffen.

Langer Weg zur Diagnose

Zwei Hauptprobleme dabei: Ist eine Krankheit selten, dauert es länger, bis

sie beim Patienten diagnostiziert wird. Betroffene rennen oft von Arzt zu Arzt, ohne dass sie zu einer Antwort auf die Frage kommen, woran sie denn leiden. Die Zeit bis zur Diagnose und bis zur Behandlung dauert dementsprechend länger.

Wenig Forschung

Zweiter Nachteil: Die medizinische Forschung investiert weniger, wenn eine Krankheit selten ist. Das hat einen einfachen Grund – mit seltenen Krankheiten ist weniger Geld zu verdienen. Das tönt zwar etwas zynisch im Angesicht der Schwere vieler seltener Krankheiten, hat aber eine marktwirtschaftliche Logik. Bis zur Zulassung eines Medikaments muss die Pharmaindustrie durchschnittlich eine Milliarde Franken investieren. Da muss die Aussicht darauf bestehen, dieses Geld irgendwann wieder zurückzuholen.

Marktzugang vereinfacht

Um seltene Krankheiten besser bekämpfen zu können, wurde deshalb der Marktzugang vereinfacht. Dafür wurde in erster Linie der Weg für die Zulassung einer Therapie einfacher gemacht, was

dazu führt, dass die seltenen Krankheiten besser erforscht werden. Die Investitionen für die Pharmaindustrie in ein Medikament für eine seltene Krankheit wurden so deutlich günstiger. Mit einem interessanten Nebeneffekt: Man hat gesehen, dass seltene Krankheiten zu Therapien führten, die auch bei anderen Krankheiten wirken, weil diese dem gleichen Mechanismus unterliegen. So kann unter Umständen der Einsatz eines Medikaments für seltene auf häufigere Krankheiten verbreitert werden.

Genetik bringt Fortschritte

Noch ein Lichtblick: Jüngste Fortschritte in der Genetik ermöglichen es, die Ursache seltener Krankheiten zu verstehen und beim einzelnen Patienten die individuell verantwortliche genetische Ursache zu identifizieren. Dank hoch spezialisierten genetischen Untersuchungen (nicht zu verwechseln mit Internet- oder Apotheken-Genests) kann die richtige Diagnose schneller gestellt werden und die Beratung der Patienten und ihrer Familien frühzeitig erfolgen.

Darüber hinaus eröffnet das Verständnis der genetischen Ursache seltener Krankheiten Ansatzpunkte für deren ge-

zielte Therapie. Bis vor kurzem waren solche Therapien erst für wenige angeborene Stoffwechselkrankheiten bekannt. Mittlerweile wächst nicht nur deren Zahl kontinuierlich, sondern es kommen neuartige Therapien dazu, die gezielt die genetische Ursache korrigieren sollen.

Die Beispiele reichen von der Gentherapie des Knochenmarks bei Immundefekten bis zur Vervielfachung von Chloridkanälen bei Cystischer Fibrose. Der Weg zu sowohl effektiven als auch nebenwirkungsarmen Therapien der einzelnen seltenen Krankheiten ist jedoch noch schwierig und lang. Kooperation von Forschungseinrichtungen, Ärzten, Selbsthilfegruppen und der Pharmaindustrie ist hier nötiger denn je.

Bei Krankenkassen benachteiligt

Klar ist auch, dass Menschen mit seltenen Krankheiten mehr Aufmerksamkeit und Unterstützung unserer Gesellschaft brauchen. ProRaris (Allianz Seltener Krankheiten) forderte diese Woche in einer Medienmitteilung, dass Krankenkassen die Kostenrückvergütung einheitlich handhaben sollen, unabhängig davon, ob die Patienten von einer selten oder einer häufig auftretenden

Krankheit betroffen sind. Im Moment seien Patienten mit seltenen Krankheiten stark benachteiligt.

Je schwerer der Krankheitsverlauf ist und je mehr Medikamente und Therapien diese Patienten benötigten, desto weniger seien Krankenkassen bereit, Kosten zurückzuerstatten.

Medikamente nicht bezahlt

Eine Umfrage habe gezeigt, dass bei mehr als einem Viertel der Befragten anerkannte Leistungen wie beispielsweise Physiotherapie nicht rückerstattet würden. Rund 10 Prozent der Befragten hätten angegeben, dass ihre Krankenkasse die Kosten für die benötigten Medikamente nicht übernehme. Bei 17 Prozent würden zudem Gentests und Analysen abgelehnt, welche gemäss ProRaris für die richtige Diagnosestellung von grosser Bedeutung gewesen wären.

Die Umfrage hat die Universität Freiburg im Zeitraum von Mai 2015 bis Januar 2016 durchgeführt. Befragt wurden 264 Eltern aus der ganzen Schweiz, die ein Kind im Alter von 0 bis 20 Jahren haben, das an einer seltenen Krankheit leidet.

wissen@luzernerzeitung.ch